VISION FITNESS

BEDIENUNGSANLEITUNG

S7100 HRT

Suspension Elliptical Trainer

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Suspension Elliptical Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

JOHNSON HEALTH TECH. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200

E-Mail: info@johnsonfitness.eu
Internet: www.johnsonfitness.eu

Inhaltsverzeichnis

S7100

SICHERHEITSHINWEISE 4
STROMVERSORGUNG 5
AUFBAU & TRANSPORT 6
AUFSTELLEN IN DER WOHNUNG,
SICHERER STAND 7
HERZFREQUENZMESSUNG 8
STEIGUNG 9

KONSOLE

KONSOLENANZEIGE 10
KONSOLENBESCHREIBUNG 11
PROGRAMMÜBERSICHT 14
PROGRAMMBENUTZUNG 20
SPRINT 8 PROGRAMM 22
BENUTZERPROGRAMM 23
HERZFREQUENZTRAINING 24
TELEMETRISCHE PULSMESSUNG
MIT BRUSTGURT, PLATZIERUNG
DES BRUSTGURTS 25
BENUTZERTECHNISCHE
EINSTELLUNGEN 26

ALLGEMEIN

VORBEUGENDE WARTUNG 27
FEHLERSUCHE 28
FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ-
MESSUNG & BRUSTGURT 29
GARANTIEBESTIMMUNGEN 30
ZUSAMMENSTELLUNG
IHRES PERSÖNLICHEN
FITNESSPROGRAMMS 32
TRAININGSGRUNDLAGEN 33
HERZFREQUENZZIELZONE 34
AUSGEWOGENES TRAINING 35

S7100

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG!

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

• Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur, wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
• Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
• Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Elliptical Trainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
• Benutzen Sie den Elliptical Trainer nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt ist oder unter Wassereinfluss stand. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Fachhändler.
• Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
• Halten Sie das Stromkabel von beheizten Oberflächen fern.
• Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Schalten Sie den Schalter auf AUS, ziehen Sie das Stromkabel, um das Gerät auszuschalten.
• Verwenden Sie nur das von Vision Fitness gelieferte Stromkabel.
• Legen Sie das Stromkabel nie unter einen Teppich oder Gegenstände auf das Kabel, die es einklemmen oder beschädigen könnten.
• Ziehen Sie das Stromkabel, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist oder Sie es transportieren möchten.
• Das Gerät sollte nicht von Personen über 147,5 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Stecken Sie Ihr Gerät aus, bevor Sie es verschieben oder reinigen. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösemittel. (Siehe Wartung)
• Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.
• Dieses Gerät ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Stecken Sie das Gerät aus, bevor Sie Wartungsarbeiten durchführen.

WICHTIG

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

KINDER

- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Trainingsgerät einhalten.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Trainingsgerät benutzen.
- Kinder über 14 Jahren dürfen das Trainingsgerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

STROM

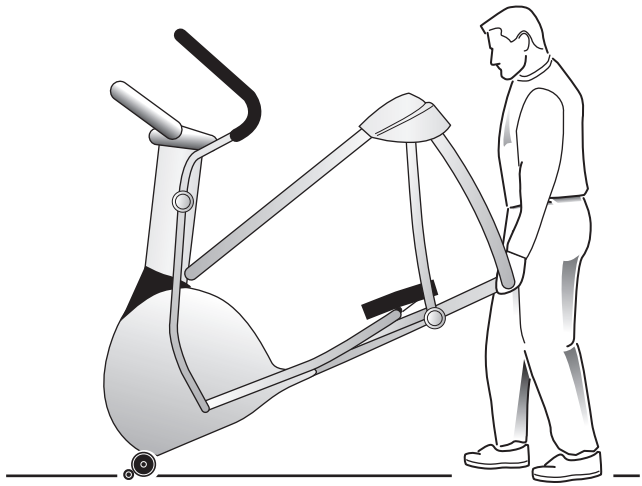
Ihr Trainingsgerät wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stecker befindet sich am vorderen Ende Ihres Trainingsgeräts, in der Nähe des Standfußes.

MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

TRANSPORT

Ihr Vision Fitness Suspension Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Suspension Elliptical Trainer zu transportieren, halten Sie das Ende des Rahmens fest umschlossen, heben ihn vorsichtig an und rollen ihn mit Hilfe der Transportrollen.



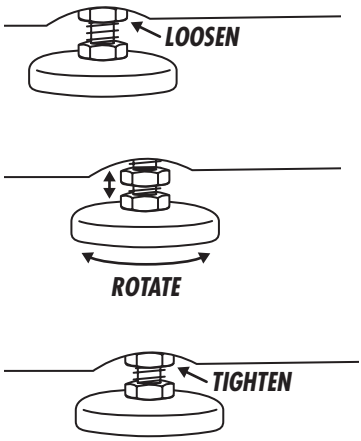
ACHTUNG: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

AUFSTELLEN IN DER WOHNUNG

Folgen Sie den Sicherheitsanweisungen, wenn Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer an Ihrer gewünschten Platz aufstellen. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Heimtrainer in einen einladenden und gemütlichen Raum stellen. Stellen Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer nicht in einen unvollendeten Kellerraum.

SICHERER STAND

Falls Ihr Trainingsgerät, nachdem Sie es an der gewünschten Position aufgestellt haben, wackelt, müssen Sie die höhenverstellbaren Schrauben so einstellen, dass der Suspension Elliptical Trainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagrecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen den hinteren Standfuß festziehen.

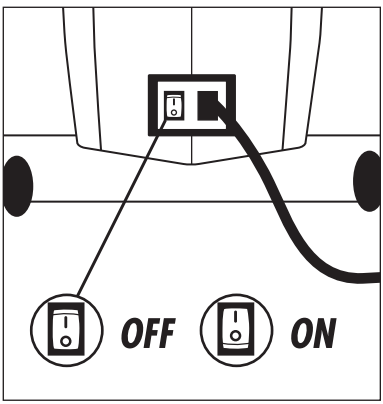


AN- UND AUSSCHALTEN

Der An-/Ausschalter befindet sich vorne an Ihrem Gerät. Wir empfehlen Ihnen das Gerät, wenn es nicht benutzt wird, auszuschalten.

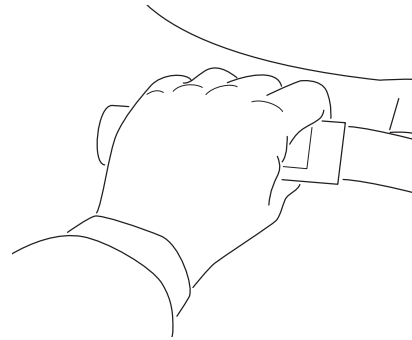
HINWEIS:

Sie können Ihren Heimtrainer auch an der Konsole ausschalten.



HERZFREQUENZSENSOREN

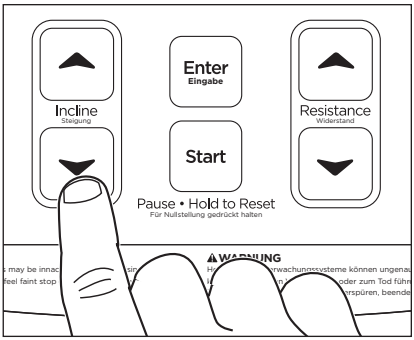
HANDPULSSENSOREN



Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

VARIABLE STEIGUNG

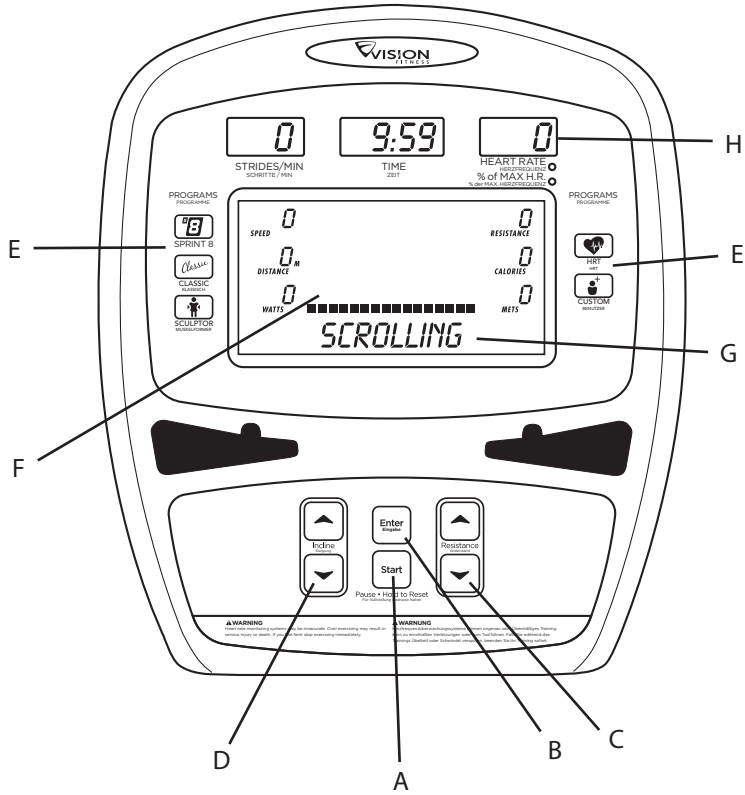
Drücken Sie die ▲ / ▼-Steigungstasten, um den Steigungsgrad von 1 - 16 der Rampe anzupassen.
Die Rampe braucht eine gewisse Zeit, bis sie Ihr gewünschtes Steigungslevel erreicht hat.



S7100 KONSOLE

KONSOLENANZEIGE

Die computerisierte Anzeige erlaubt dem Benutzer ein Trainingsprogramm zu wählen, dass dem gewünschten Trainingsziel entspricht. Durch die Anzeige erhält der Benutzer eine Rückmeldung zu jeder Trainingseinheit, so dass er Verbesserungen in seiner Ganzkörperfitness verfolgen kann.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. START / PAUSE / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie die Starttaste, um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie mit den ▲ / ▼- Tasten den Widerstand und die Steigung anpassen. Trainingsinformationen werden mit den voreingestellten Werten berechnet.

PAUSE: Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training für bis zu 5 Minuten zu unterbrechen. Drücken Sie die Starttaste erneut, um mit dem Training wieder fortzufahren.
NULLSTELLUNG: Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzustellen.

B. EINGABE / FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie Eingabe, um von Ihnen eingegebene Informationen wie z.B. Alter, Gewicht oder Widerstand zu bestätigen.

ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie während des Trainings die Eingabetaste, um zwischen Rückmeldungen zu wechseln. Drücken Sie die Eingabetaste, um zwischen Herzfrequenz und % der maximalen Herzfrequenz zu wechseln. Halten Sie für einen automatischen Anzeigewechsel die Eingabetaste für 3 Sekunden gedrückt.

C. ▲ / ▼ - WIDERSTANDSTASTEN

Mit den ▲ / ▼- Widerstandstasten können Sie im Einstellmodus Ihre gewünschten Werte einstellen. Während des Trainings können Sie den Widerstand und im Herzfrequenzprogramm die Zielherzfrequenz anpassen.

D. ▲ / ▼- STEIGUNGSTASTEN

Mit den ▲/ ▼- Steigungstasten können Sie im Einstellmodus Ihre gewünschten Werte einstellen. Während des Trainings können Sie die Steigung anpassen.

E. PROGRAMMTASTEN

Mit den Programmtasten haben Sie sofortigen Zutritt zu Ihren beliebtesten Trainingsprogrammen. Sie brauchen nicht mehr die Programme zu durchlaufen, bis Sie Ihr gewünschtes Programm gefunden haben. Drücken Sie einfach nur Ihre gewünschte Programmtaste und beginnen Sie mit dem Training.

SOFORTIGER WECHSEL: Drücken Sie einfach eine andere Programmtaste, um Ihr Trainingsprogramm sofort zu wechseln (Ausgenommen Sprint 8, Muskelformer und Benutzer).

KONSOLENBESCHREIBUNG

F. PROFILANZEIGE

In dem LCD Display wird Ihr Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandsstufen jedes Segments angezeigt.

G. NACHRICHTEN / LAUFTEXT

Dieses Fenster zeigen Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen im Einstellmodus, Rückmeldungen und motivierende Nachrichten während des Trainings.

RÜCKMELDUNGEN: Während des Trainings zeigen Ihnen diese Fenster Rückmeldungen über Ihr Training, wie:
ENTFERNUNG: Zurückgelegte Entfernung in Meilen oder Kilometer.
WATT: Maß der Belastung.
WIDERSTAND: Momentane Widerstandsgrad.
STEIGUNG: Steigungsgrad der Rampe. Es gibt 20 Levels mit einer gesamten Steigungsänderung um 19 % (18 – 37 %).
KALORIEN: Geschätzte Angabe der verbrannten Kalorien.
METS: Mets entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein Mets entspricht einem VO von 3,5ml/kg/minO_2, der allgemein als Normwert in Ruhe angesehen wird. Anders ausgedrückt: Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 Met oder 3,5ml/kg/minO_2. Demzufolge entsprechen 2 Mets Ihres zweifachen Ruhewerts etc. Auch hier gibt es einen Normwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte. Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden Mets Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

Tätigkeit	Durchschnittl. Mets
Fahrrad fahren	7 Mets
Aerobic	6-9 Mets
Schwimmen	4-8 Mets

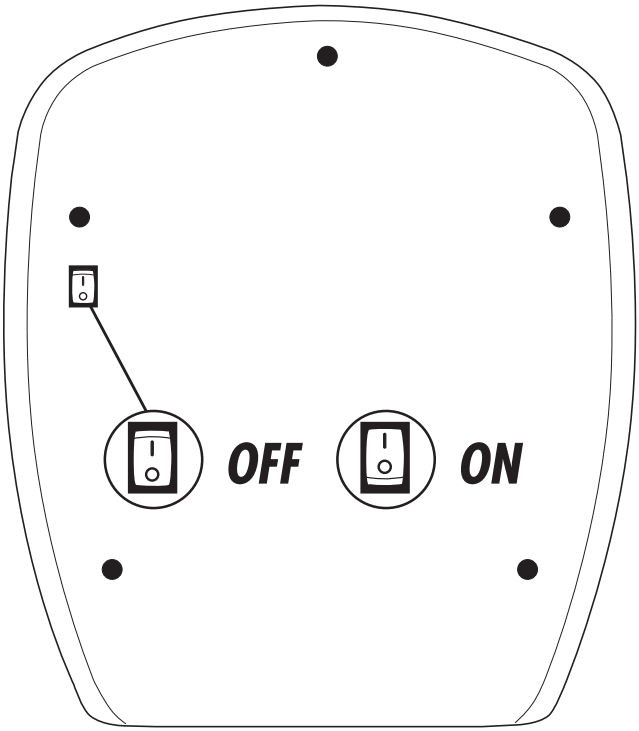
H. RÜCKMELDUNGSDISPLAY

Während des Trainings zeigen Ihnen diese drei Displays folgende Rückmeldungen:

ZEIT: Ablaufende oder fortlaufende Trainingszeit.
SCHRITTE/MINUTE: Schritte pro Minute.
HERZFREQUENZ / % DER MAXIMALE HERZFREQUENZ: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz und die prozentuale maximale Herzfrequenz an.

AN -/ AUSCHALTEN

Schalten Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer AUS, wenn Sie ihn für eine längere Zeit nicht benutzen.



KONSOLENPROGRAMME

TRAININGSÜBERBLICK

SCHNELLSTART

Drücken Sie die Starttaste, um den Einstellungsmodus zu überspringen und mit dem Training sofort zu beginnen. Der Widerstandslevel und der Steigungsgrad bleiben konstant, können aber mit den ▲ / ▼ - Tasten geändert werden.
HINWEIS: Trainingsrückmeldungen werden mit den voreingestellten Werten berechnet, da Sie den Einstellungsmodus übersprungen haben.

SPRINT 8 PROGRAM

SPRINT 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm. Steigert Ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastung.

KLASSIKPROGRAMME

MANUAL / MANUELL

Widerstandsgrad und Steigungslevel bleiben konstant, können aber mit den ▲ / ▼ - Tasten geändert werden.

INTERVALLS / INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.

FAT BURN / FETTVERBRENNUNG

Geringer Widerstandslevel, aber mit längerer Trainingszeit, um gezielt Körperfett zu verbrennen (wir empfehlen eine Trainingszeit von 30 – 60 Minuten).

RANDOM / ZUFALL

Dieses Programm bringt Abwechslung in Ihren Trainingsalltag. Sie wählen einen Widerstandslevel im Einstellungsmenü und der Computer wir anhand dieses Widerstandseinstellung den Widerstandslevel und den Steigungsgrad für jedes Segment bestimmen.

WATTS / WATT

Erhöhen Sie die Schrittfrequenz, senkt das Programm automatisch den Widerstand. Reduzieren Sie die Schrittfrequenz, erhöht das Programm den Widerstand.

MUSKELFORMER PROGRAMME – 25 Minuten gezieltes Training

Die Muskelformer Programme können jeweils als individuelle Trainingseinheit oder zusammen als wöchentliche Trainingseinheit verwendet werden. So können in nur 25 Minuten Training am Tag Gewicht reduziert und der Ober- und Unterkörper trainiert werden. Die verschiedenen Muskelformer Programme sind deshalb so effektiv, weil sie zwischen Ausdauerintervallen und Spitzenintervallen aus Widerstand, Steigung und Richtungsänderungen, alternieren. So können durch gezieltes Muskelgruppentraining Muskelkraft und Muskeltonus verbessert, sowie mehr Kalorien verbrannt werden. Dadurch haben Sie die Möglichkeit ein individuelles Trainingsprogramm aus einem oder einer Kombination von Muskelformer Programmen zu erstellen. Trainieren Sie 25 Minuten am Tag, 3 – 5 Mal die Woche.

GLUTE BURN / GESÄSSTRAINING

Dieses Programm besteht aus acht 45 Sekunden Intervallen mit hoher Muskelbeanspruchung. Diese Intervalle beanspruchen durch gezielte Steigungswinkel und hohe Widerstandslevels die hintere Oberschenkelmuskulatur und den Gesäßmuskel. Dieses Programm ist nicht nur ideal um Ausdauer zu verbessern und Kalorien zu verbrennen, sondern auch um Kraft und Mukeltonus in der Oberschenkelmuskulatur

CALF TONER / WADENTRAINING

In diesem Programm trainieren Sie Ihre Waden- und untere Beinmuskulatur, verbrennen die nötigen Kalorien, um schlanke Beine zu bekommen. Dieses Programm besteht aus acht 45 Sekunden Intervallen. Durch hohe Widerstandslevel und Richtungswechsel wird gezielt Ihre untere Beinmuskulatur beansprucht. Wenn Sie sich während des Trainings auf die Fußballen stellen, wird Ihre untere Beinmuskulatur noch mehr beansprucht.

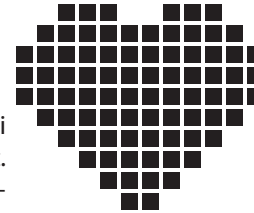
QUAD TONER / OBERSCHENKELTRAINING

Das Oberschenkeltraining beansprucht die vier Muskeln des Quadrizeps. Durch acht 45 Sekundenintervalle mit hohen Widerstandslevels und Steigungswechsel werden nicht nur Kraft und Muskeltonus verbessert, sondern auch Kalorien verbrannt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Die Kombination aus Kraft und aeroben Training führen zu durchtrainierten Beinen.

TOTAL BODY / GANZKÖRPERTRAINING

Das Ganzkörpertraining besteht aus acht 45 Sekunden Intervallen. Durch einen Wechsel der Körperhaltung, der Widerstandlevel und der Steigung werden alle Muskelgruppen Ihres Körpers beansprucht. Dieses Programm ist ideal, um die Ganzkörperfitness zu verbessern.

HRT PROGRAMME



ZIEL HRT

Das Ziel HRT Programm hält Ihre Herzfrequenz bei 70 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz. Dieses Programm verbessert das Leistungs- und Durchhaltevermögen Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Dieses Trainingsprogramm eignet sich für jeden. Anfänger sollten jedoch bei einer niedrigeren Prozentzahl anfangen und sich nach und nach an die 70 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz heranarbeiten.

HRT BERG

Das Bergprogramm besteht aus vier verschiedenen Zielherzfrequenzen, um Ihre Ausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Der Widerstand passt sich automatisch an, bis Sie die Zielherzfrequenz der vier einzelnen Berge erreicht haben. Die Berge sind auf 60 %, 70 %, 75 % und 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz eingestellt. Das Programm hält Sie auf den einzelnen Herzfrequenzen für genau eine Minute, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Programm wiederholt diese Serie von Bergen, bis die Trainingszeit abgelaufen ist.

HRT INTERVALL

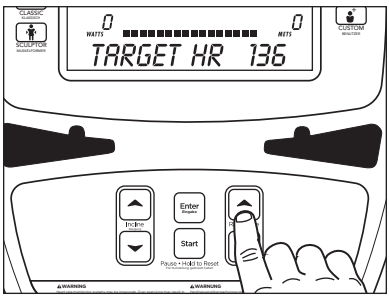
Das Intervallprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch einen ständigen Widerstandswechsel zwischen Leistungs- und Erholungsintervallen. Die Zielherzfrequenz des Leistungsintervalls beträgt 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Die Ziel-Herzfrequenz des Erholungsintervalls beträgt 70 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Das zweiminütige Leistungsintervall beginnt, sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben.

ALLE HRT PROGRAMME

Umfassen Sie während des Trainings die Handpulssensoren oder tragen Sie einen kabellosen Brustgurt, um Ihre Herzfrequenz an den Empfänger in der Konsole zu senden. Die Konsole wird durchgehend Ihre Herzfrequenz anzeigen und den Widerstandslevel so anpassen, dass Sie in Ihrer Zielherzfrequenz bleiben. Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, damit das Herzfrequenzfenster Ihre Herzfrequenz und Ihre % der maximalen Herzfrequenz anzeigt. Jedes Programm beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmphase. Nach dem Training startet automatisch eine fünfminütige Abkühlphase. Während der Aufwärm- und Abkühlphase kann der Benutzer den Widerstandslevel anpassen.

ZIELHERZFREQUENZ EINSTELLEN

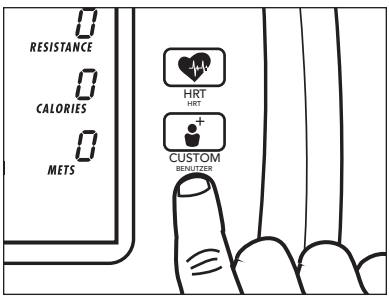
Sie können, während Sie in einem HRT Programm trainieren, die Zielherzfrequenz anpassen. Ändern Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten die Zielherzfrequenz und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.



BENUTZERPROGRAMME

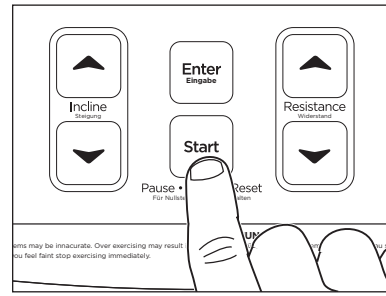
BENUTZERPROGRAMM 1 – 5

Mit den 5 Benutzerprogrammen können Sie 5 verschiedene Trainingseinheiten abspeichern und in zukünftig wieder verwenden. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, wird das Benutzerprogramm Ihre Widerstands- und Steigungsänderungen speichern. Alle Einstellungen werden gespeichert, so dass Sie das identische Training wieder verwenden können.



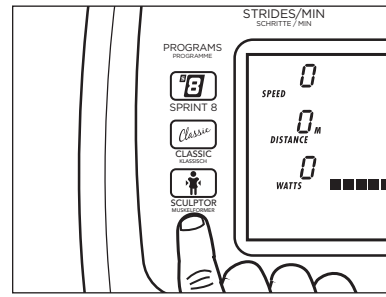
PROGRAMMBENUTZUNG

SCHNELLSTART



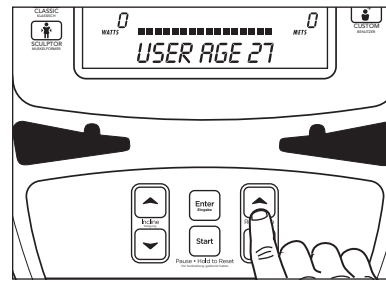
Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus. Sie können den Widerstand und die Steigung mit den ▲ / ▼ - Tasten anpassen. Rückmeldungen werden anhand der voreingestellten Werte berechnet.

PROGRAMMAUSWAHL



Es gibt 5 Programmtasten. Das Sprint 8 Programm hat eine eigene Programmtaste, die anderen Programmtasten beinhalten verschiedene Programme. Drücken Sie eine Programmtaste mehrmals, um die verschiedenen Programmoptionen einzusehen. Oder drücken Sie die Programmtaste ein Mal und durchlaufen Sie die Programmoptionen mit den ▲ / ▼ - Tasten. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

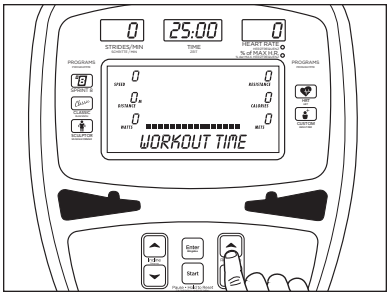
ALTERSEINGABE



Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihr Alter ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Die korrekte Alterseingabe ist ausschlaggebend für HRT Programme und die Berechnung der prozentualen maximalen Herzfrequenz.

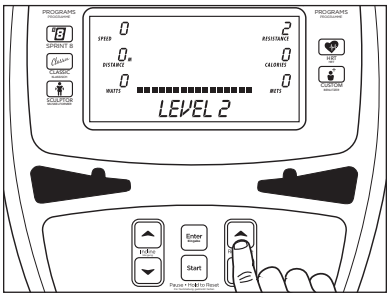
ZEITEINGABE

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten eine Trainingszeit ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert



WIDERSTANDSWAHL

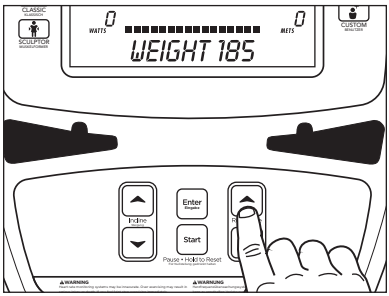
Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten einen Widerstandslevel ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Es gibt insgesamt 20 Widerstandslevels. Die Anzahl der Widerstandslevels ist in den Programmprofilen unterschiedlich.
Wählen Sie das Wattprogramm, müssen Sie anstatt eines Widerstandslevels eine gewünschte Wattzahl von 40 – 250 (in 5 Watt Schritten) eingeben.



Bei den Programmen Ziel HRT, HRT Berg und HRT Intervall wird Ihre Zielherzfrequenz in dem Herzfrequenzfenster angezeigt, wenn Sie die ▲ / ▼ - Widerstandstasten drücken. Sie haben die Möglichkeit die angezeigte Zielherzfrequenz mit den ▲ / ▼ - Tasten zu ändern.

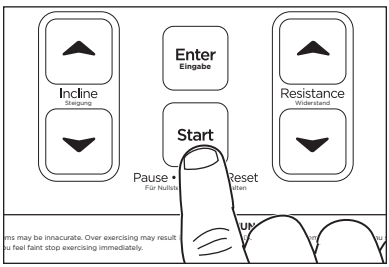
GEWICHTSAUSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihr Gewicht ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Diese Information ist ausschlaggebend für Kalorien- und Metsberechnungen.



START

Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.



SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone entwickelt. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprintintervallen und Ruhephasen.

1. AUFWÄRMPHASE
   Langsames Ansteigen der Herzfrequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

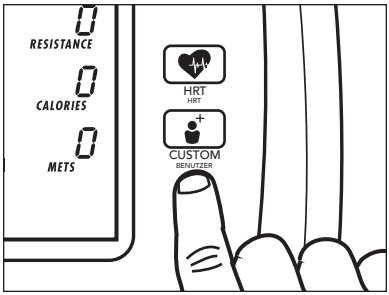
2. INTERVALLTRAINING
   Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
   Das Nachrichtenfenster wird Sie dazu auffordern, während eines Sprintintervalls schneller zu treten und während eines Erholungsintervalls langsamer zu treten. Wir empfehlen eine Differenz von 40 bis 60 UPM zwischen den Sprint- und Erholungsintervallen.

3. ABKÜHLPHASE
   Die Abkühlphase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogramm ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamte Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

BENUTZERPROGRAMME

Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen 5 verschiedene Trainingsprogramme zu erstellen. Sie können diese speichern und jeder Zeit verändern.



Die Einstellung für die Benutzerprogramme verläuft wie jede andere Programmeinstellung. Drücken Sie die Benutzertaste.

1. Wählen Sie mit den ▲ / ▼- Tasten eins der fünf Benutzerprogramme.
2. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Wählen Sie Alter, Zeit und Gewicht wie in jedem anderen Programm.

Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, werden Sie dazu aufgefordert die Starttaste zu drücken, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie jeder Zeit den Widerstand anpassen. Der Computer wird diese Änderungen speichern. Ihre Einstellungen werden gespeichert, so dass Sie das identische Training ein anderes Mal wiederholen können.

Nach dem Training werden Sie dazu aufgefordert die EINGABETASTE zu drücken, um die Einstellungen zu speichern.

HERZFREQUENZTRAINING

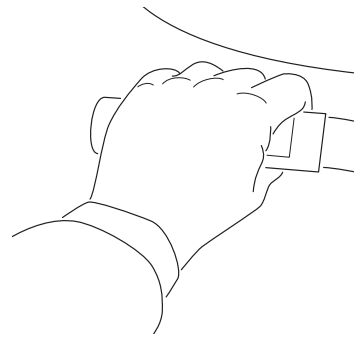
WAS IST HERZFREQUENZTRAINING?

Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht, immer in der Herzfrequenzzielzone zu trainieren. Die Herzfrequenzprogramme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenzzielzonenbereich.
Abhängig von Ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Weight Loss (Gewichtsreduzierung), Cardiovascular Endurance (Herz-Kreislauf-Ausdauer), Strength Building (Muskelaufbau).

Die Konsole bietet 3 Programme (Ziel HRT, HRT Berg und HRT Intervall). Diese Programme errechnen automatisch Ihre Herzfrequenzzielzone (220 minus Alter). Es ist jedoch möglich diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu erreichen.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Armstangen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Die Konsole zeigt Ihre Herzfrequenz. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung. Es kann einige Sekunden dauern, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird.

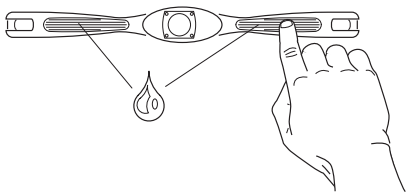


HINWEIS: Die Handpulssensoren an den Armstangen sind ausreichend für die HRT Programme. Wir empfehlen jedoch für eine störungsfreie Herzfrequenzmessung einen telemetrischen Brustgurt.

WARNING: Herzfrequenzanzeige könnte unkorrekt sein. Überanstrengung kann ernsthafte Verletzungen herbei oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, beenden sie umgehend das Training!

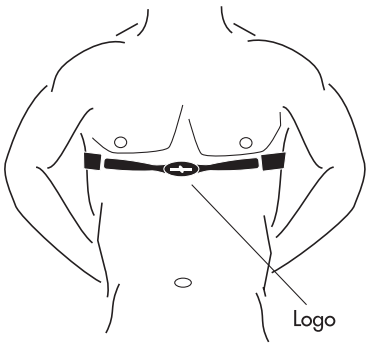
TELEMETRISCHE PULSMESSUNG MIT BRUSTGURT

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit etwas Wasser angefeuchtet wurden.



PLATZIERUNG DES BRUTSGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Vision Fitness Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.



BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus 17 zusätzlichen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Informationen zu erhalten und um bestimmte Eigenschaften oder an Anzeigen der Konsole zuverändern

- Halten Sie die ▲ / ▼ - Tasten für ungefähr 3 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.
- Es ertönt ein Piepton und im Anzeigenfenster erscheint „engineering modes and optional settings“ (benutzertechnische Einstellungen und optionale Einstellungen). Durchlaufen Sie das Menü mit den ▲ / ▼ - Tasten. Drücken Sie die Eingabetaste, um eine gewünschte Einstellung zu wählen.

OPTIONALE EINSTELLUNGEN

EINSTELLUNG	BESCHREIBUNG
P1 – SET MAX TIME	WÄHLEN SIE EINE MAXIMALE TRAININGSZEIT
P2 – SET USER TIME	WÄHLEN SIE EINE VOREINGESTELLTE TRAININGSZEIT FÜR ALLE PROGRAMME
P3 – SET USER AGE	WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES ALTER FÜR ALLE PROGRAMME
P4 – SET WEIGHT	WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES GEWICHT FÜR ALLE PROGRAMME
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	WÄHLEN SIE EINEN VOREINGESTELLTEN WIDERSTAND FÜR ALLE PROGRAMME
P6–DEFAULTINCLINE LEVEL	WÄHLEN SIE EINE VOREINGESTELLTEN STEIGUNG FÜR ALLE PROGRAMME
P7 – DEFAULT LANGUAGE	WÄHLEN SIE EINE DER VORHANDEN SPRACHEN (ES, EN, DE, IT, FR, NL) FÜR DEN LAUFTEXT
P8 – UNIT	WÄHLEN SIE FÜR IHRE TRAININGSRÜCKMELDUNGEN BRITISCH (MEILEN) ODER METRISCH (KILOMETER)
P9 – ACCUMULATED DATA	ZEIGT DIE GESAMTE TRAININGSZEIT UND ZURÜCKGELEGTE STRECKE IN KILOMETER ODER MEILEN AN
P10 – DISPLAY TEST	WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS LCD DISPLAY ZU TESTEN
P11 – HARDWARE TEST	WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS BREMSSYSTEM ZU PRÜFEN
P12 – INCLINE RESET	ERMÖGLICHT EIN AN- UND AUSSCHALTEN DER AUTOMATISCHEN NULLSTELLUNG DER STEIGUNG NACH DEM TRAINING
P13–INCLINE CALIBRATION	AUTOKALIBRIERUNG DES STEIGUNGSMOTORS FÜR MIN, MAX UND NULLSTELLUNG
P14 – ADJUST INCLINE	WÄHLEN SIE EINEN MINIMALEN UND MAXIMALEN STEIGUNGSGRAD
P15 – BEEPER MODE	ERMÖGLICHT EIN AN- UND AUSSCHALTEN DER SIGNALTÖNE
P16 – SAFETY MODE	SICHERHEITSMODUS AN-/ AUSSCHALTEN: MAXIMALER WIDERSTANDSLEVEL, UM EIN UNGEWOLLTES BEWEGEN DER PEDALE (DURCH KINDER) VORZUBEUGEN
P17 – VERSION	AKTUELLE SOFTWAREVERSION

- Mit den ▲ / ▼- Tasten können Sie nach der Auswahl Einstellungen vornehmen.
- Drücken Sie die Eingabetaste, um Einstellungen zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

TIPPS ZUR WARTUNG

- Um die Gefahr von elektrischen Schlägen zu vermeiden, sollten Sie Ihr Gerät immer ausstecken, bevor Sie es reinigen.
- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel, um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Säubern Sie das Gehäuse regelmäßig.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

TEIL	MONATLICH	HALBJÄHRLICH
KONSOLENANZEIGE	SÄUBERN	
SCHRAUBEN U.Ä.		ÜBERPRÜFEN
RAHMEN	SÄUBERN	ÜBERPRÜFEN
ARMSTANGEN	SÄUBERN	
PLASTIKABDECKUNG	SÄUBERN	
FUSSPLATTEN	SÄUBERN	
STROMKABEL		ÜBERPRÜFEN

FEHLERSUCHE

Unsere Suspension Elliptical Trainer sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass der Schalter hinten an der Konsole auf AN steht.
LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass das Stromkabel an Ihr Gerät angeschlossen ist und der Schalter auf AN steht.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Konsolenkabel an der Konsole angeschlossen ist.

PROBLEM: Ihr Suspension Elliptical Trainer verursacht ein dumpfes / quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.
LÖSUNG: Überprüfen Sie die Schrauben unter den Fußplatten. Manchmal sind diese zu fest angezogen und verursachen deshalb Probleme.

BEACHTEN SIE: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten Sie das Gerät aus und kontaktieren Sie Ihren Fachhändler.

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

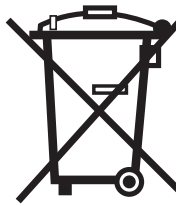
HINWEIS: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer, Motoren, CD-Spieler oder Fernbedienungen können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234–9997–100 an.

D:
Entsorgungshinweis
Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:
Waste Disposal
Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

ZUSAMMENSTELLEN IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf Mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5 - 10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5 - 10 Min. Stretching zum Abkühlen (Cool Down).

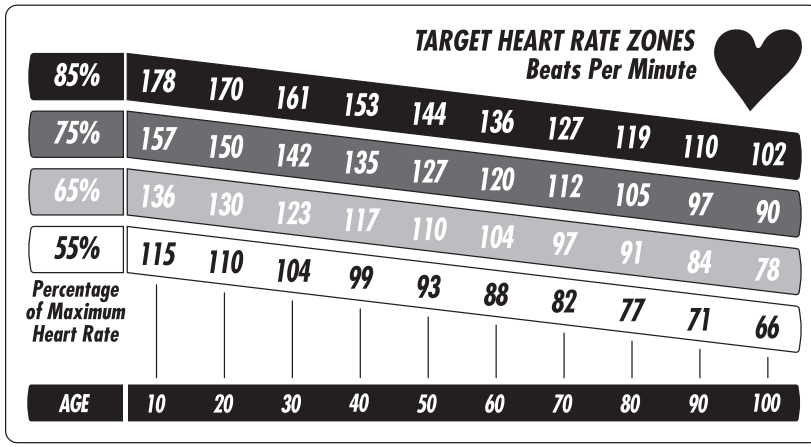
Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünf Mal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung.

HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenzzielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsrate liegen.
Nutzen Sie diese Grafik um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



BEISPIEL:

Ein 30-jähriger Mensch hat eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 190 (siehe Formel).
220-30 =190
Anhand der Grafik hat diese Person eine Herzfrequenzzielzone von 104 -161. Das sind 55 % - 85 % von 190.

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel, eine bessere Knochendichte und ein schnelleres Erreichen Ihrer Fitnessziele

KRAFTTRAINING

Krafttraining gehörte lange Zeit zu einer Trainingsform, die nur von jungen Männern ausgeübt wurde. Das hat sich durch wissenschaftliche Studien in den letzten 20 Jahren geändert. Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

Häufigkeit: Zwei bis drei Tage pro Woche.
Umfang: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

go with confidence

JOHNSON HEALTH TECH. GmbH
Europaallee 51 • 50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100 • Fax 02234-9997-200
www.johnsonfitness.eu • E-Mail info@johnsonfitness.eu